

Feuille d'information 126

Connaître, comprendre et modifier les habitudes alimentaires des adolescent-e-s et des jeunes adultes

Approches de la psychologie de l'alimentation

Résumé

L'adolescence et le jeune âge adulte peuvent représenter une période difficile, marquée par de nombreux changements et transitions. L'alimentation revêt ici une grande importance, car elle influence considérablement le développement physique et psychique. Intervenir auprès des jeunes personnes durant cette phase de vie offre l'opportunité de les aider à assumer leurs responsabilités croissantes en matière d'alimentation équilibrée et de poser les bases d'un mode de vie sain à l'âge adulte.

La présente feuille d'information examine les habitudes alimentaires des adolescent-e-s et des jeunes adultes sous l'angle de la psychologie. Elle fournit aux professionnel-le-s des cantons et des communes les connaissances nécessaires pour exercer une action positive sur les habitudes alimentaires à l'aide de mesures appropriées ainsi que des recommandations concrètes pour les soutenir dans cette démarche.

1 Introduction

Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins des adolescent-e-s et des jeunes adultes favorise leurs performances intellectuelles et leur développement physique. Cependant, plusieurs études scientifiques sur le comportement alimentaire des adolescent-e-s montrent que leur alimentation s'écarte souvent considérablement des recommandations officielles (il en va de même pour les adultes). Bon nombre d'adolescent-e-s ne consomment pas la quantité recommandée de fruits, de légumes et de produits laitiers et ingèrent trop de viande, de graisses et de sucre. De plus, ils/elles grignotent souvent entre les repas et affichent une préférence pour la restauration rapide et les boissons sucrées (Amstad et al., 2022; Chatelan et al., 2019). Pour comprendre comment ces habitudes alimentaires se développent, il est utile de les examiner sous l'angle des défis propres à cette période de vie.

Les adolescent-e-s et les jeunes adultes subissent de profonds changements physiques et psychiques. Durant cette phase de vie, leur perception du corps et l'image de soi évoluent de manière aussi rapide que profonde (voir sections 2.1 et 2.2). Dans leur quête d'autonomie et d'individuation, ils/elles se distancient progressivement du foyer familial pour s'orienter vers leur groupe de pair-e-s et d'autres modèles sociaux. Ce processus se déroule

Table des matières

1	Introduction	1
2	Connaissances de base sur les comportements alimentaires des adolescent-e-s et des jeunes adultes	2
3	Facteurs externes influençant le comportement alimentaire des adolescent-e-s	5
4	Recommandations d'action	8
5	Bibliographie	12

aujourd'hui principalement dans l'espace numérique des médias sociaux. L'influence de ces médias sur l'image corporelle des adolescent-e-s ainsi que sur leur comportement en matière de santé et d'alimentation revêt ici une importance particulière (voir sections 2.2 et 3.3).

La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes personnes permet d'exercer un impact direct sur leur comportement alimentaire. Pour ce faire, il s'agit non seulement de comprendre les processus de changement en jeu, mais aussi d'offrir un accompagnement pour la gestion des contraintes psychiques qui y sont associées. Favoriser une image corporelle positive renforce aussi le bien-être psychique (voir section 2.2).

Plus les jeunes personnes apprennent à s'alimenter de manière équilibrée et responsable à un stade précoce, plus elles vont pouvoir développer leur autonomie et leur efficacité personnelle, ce qui va à son tour favoriser leur santé psychique. Il convient ainsi de les impliquer dès que possible dans la planification et la préparation des repas ainsi que dans les achats pour leur donner la possibilité d'explorer de nouveaux comportements, d'acquérir leur propre expérience et de développer des compétences en matière d'alimentation (voir sections 3.1 et 3.2).

En bref

- La période de l'adolescence est marquée par des changements importants et exigeants sur les plans psychique, physique et social.
- Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins est essentielle au développement des adolescent-e-s et des jeunes adultes.
- Les pair-e-s et les médias sociaux influencent l'image corporelle des adolescent-e-s, laquelle va à son tour impacter le bien-être psychique et le comportement alimentaire. Il s'avère donc essentiel de promouvoir une image corporelle positive.
- Les adolescent-e-s aspirent à être autonomes et ont besoin d'espace pour faire leurs propres expériences et satisfaire leur envie d'exploration afin de se sentir efficaces et d'acquérir les compétences nécessaires à un comportement alimentaire sain.

2 Connaissances de base sur les comportements alimentaires des adolescent-e-s et des jeunes adultes

Les termes « adolescence » et « jeune âge adulte » décrivent la transition de l'enfance vers l'âge adulte. Bien que leur définition puisse varier, ils désignent généralement la tranche d'âge comprise entre 11 et 21 ans, parfois aussi entre 13 et 25 ans. Au-delà de l'âge, ce sont les profonds changements et évolutions qui accompagnent le passage vers l'âge adulte qui s'avèrent déterminants (Amstad et al., 2022). Les défis en découlant à relever en parallèle sont présentés dans la [figure 1](#) (d'après Oerter & Dreher, 2008).

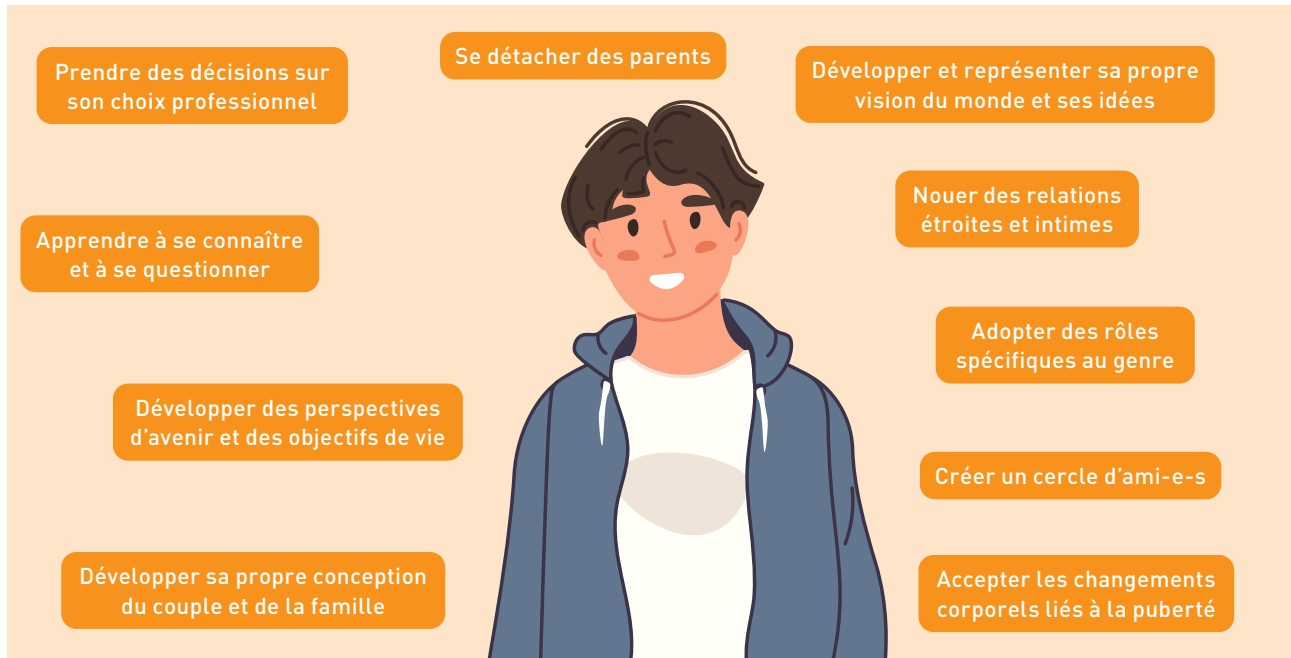
Le comportement des jeunes personnes est influencé, d'une part, par une image de soi en rapide évolution et, d'autre part, par le désir naissant d'autonomie et de reconnaissance par les pair-e-s. Ce constat vaut également pour le comportement alimentaire : que penseront mes ami-e-s si je refuse de boire des boissons énergisantes (et quel impact cette décision aura-t-elle sur mon sentiment d'appartenance) ? Comment éviter les repas en famille et où trouver des plats bon marché ?

2.1 Changements physiques

La puberté, c'est-à-dire le développement vers la maturité sexuelle, débute avec l'augmentation de la production d'hormones sexuelles. Entre 11 et 13 ans environ, les organes reproducteurs secondaires commencent à se développer et une croissance rapide s'enclenche. Tandis que la masse maigre augmente chez les garçons, elle diminue chez les filles alors que la masse grasse augmente (Amstad et al., 2022 ; Chulani & Gordon, 2014). Durant cette phase, les idéaux de beauté dominants axés sur la minceur gagnent en importance.

Chez les deux sexes, les besoins nutritionnels et énergétiques augmentent avec le développement physique. Afin de couvrir les besoins caloriques accrus, les adolescent-e-s ont souvent tendance à consommer davantage d'aliments riches en calories, en graisses, en sucre et en sel. Cependant, les changements hormonaux et la perception du corps peuvent entraîner des fluctuations de l'appétit. Ils peuvent également s'accompagner d'une alimentation émotionnelle, un comportement alimentaire qui sert principalement à réguler les émotions.

FIGURE 1

Défis liés à la phase de l'adolescence (d'après Oerter & Dreher, 2008)

Des changements neurobiologiques importants, c'est-à-dire des changements structuraux et fonctionnels dans le cerveau des adolescent-e-s, jouent également un rôle central dans la régulation des émotions. Ces changements ne prennent fin qu'après l'âge de 20 ans et sont associés à des comportements à risque. Ainsi, bon nombre d'adolescent-e-s recherchent des sensations fortes à travers des comportements à risque : la forte excitation provoquée par la libération de dopamine ou d'adrénaline entraîne une expérience physique intense, qui peut être suivie d'une phase de relaxation profonde. Ces comportements peuvent se traduire par l'abus de substances, la pratique de sports à risque et l'alimentation émotionnelle.

Bien des adolescent-e-s utilisent la nourriture pour surmonter des émotions négatives telles que le stress, l'anxiété et l'ennui ou encore pour s'en détourner. Un comportement alimentaire émotionnel

prononcé est souvent l'expression d'un niveau de stress élevé. À noter que la tendance à « manger ses émotions » se développe durant l'enfance déjà.

En bref

- Les changements physiques importants liés à la puberté s'accompagnent d'un besoin accru en nutriments et en énergie, mais aussi de variations de l'appétit.
- L'alimentation émotionnelle peut servir aux adolescent-e-s à la fois de stratégie de stimulation et de détente, mais aussi de moyen pour surmonter les émotions négatives ou s'en détourner.

2.2 Évolution de l'image corporelle : facteur de risque et facteur de protection

Par image corporelle on entend la représentation interne de notre propre corps, c'est-à-dire comment nous le percevons, ce que nous en pensons, comment nous nous sentons dans ce corps et comment nous le traitons. Cette image corporelle revêt une importance particulière à l'adolescence et au début de l'âge adulte, mais reste pertinente tout au long de la vie.

Durant cette phase de changements physiques, les adolescent-e-s doivent reconstruire leur image corporelle. Pour ce faire, leur cerveau compare en permanence leur corps actuel aux souvenirs des expériences corporelles vécues durant l'enfance – et aux images souvent idéalisées véhiculées par les médias. Le cerveau est spécialisé dans la détection des différences et perçoit très clairement les écarts ou les « défauts ». Durant l'adolescence, l'estime de soi dépend notamment de cette apparence physique en pleine mutation, ce qui peut s'avérer très déstabilisant et exercer une influence délétère sur l'image corporelle.

Différentes études scientifiques montrent que les adolescent-e-s sont particulièrement vulnérables au développement d'une image corporelle négative. Ils/elles sont souvent très préoccupé-e-s par leur poids et leur apparence (Delgrande Jordan et al., 2023 ; Promotion Santé Suisse, 2017). Ainsi, de nombreuses jeunes filles souhaitent perdre du poids, tandis que les garçons aspirent à développer leur masse musculaire. À long terme, l'insatisfaction à l'égard de son propre corps entraîne un risque accru de surpoids et de troubles alimentaires (Amstad et al., 2022).

Une image corporelle positive, en revanche, représente un puissant facteur de protection. Les adolescent-e-s sont particulièrement sensibles aux influences extérieures, ce qui ouvre des pistes intéressantes pour la promotion d'une image corporelle positive. Ainsi, la sensibilisation à la diversité (physique) et la présentation de modèles inspirants peuvent favoriser l'estime de soi et la satisfaction à l'égard de son propre corps (Lechner, 2021). La promotion de la santé psychique représente, par son

action sur le développement des compétences de vie, de l'auto-efficacité et du soutien social ainsi que sur la création d'environnements favorables, une approche globale pouvant également contribuer sensiblement au développement d'une image corporelle positive (Amstad et al., 2022). Ces ressources ainsi qu'une image corporelle positive devraient être renforcées dès le plus jeune âge et, dans l'idéal, incarnées par les parents.

Les personnes avec une image corporelle positive sont satisfaites de leur corps, indépendamment de leur poids, de leur morphologie et de leurs imperfections (Promotion Santé Suisse, 2016). Cette image corporelle positive est également liée à une alimentation intuitive, fondée sur les signaux de l'organisme tels que la faim ou la satiété¹. Les personnes qui acceptent leur corps sont plus motivées à le traiter avec respect, à percevoir ses besoins et à en prendre soin grâce à une alimentation équilibrée et à l'activité physique. Une image corporelle positive constitue une ressource précieuse dans la mesure où elle influence aussi directement la santé psychique (Amstad et al., 2022).

En bref

- L'image corporelle, c'est comment on se sent dans son corps, ce qu'on en pense, comment on le perçoit et comment on le traite.
- L'adolescence est une période critique durant laquelle l'image corporelle doit se reconstruire, car le corps subit de profonds changements liés à la puberté. Une insatisfaction naissante à l'égard de son corps peut engendrer une image corporelle négative, ce qui constitue un facteur de risque pour la santé physique et psychique.
- Une image corporelle positive favorise une alimentation équilibrée tout comme le bien-être psychique. Elle représente donc un facteur de protection important.
- Le développement des compétences de vie et d'un environnement favorable constitue une approche préventive globale intéressante.

¹ Pendant la phase de transition qu'est l'adolescence, les signaux corporels qui transmettent l'intuition de manger sont de plus en plus supplantés par des stimuli externes. La capacité à décider de façon autonome quoi, quand et combien manger doit encore se développer (Pudel & Westenhöfer, 1998). Le comportement alimentaire des adolescent-e-s est donc particulièrement sensible aux stimuli externes, notamment aux tendances alimentaires véhiculées par les médias (sociaux), les pair-e-s et les modèles.

Offres visant à promouvoir une image corporelle positive

- [Bodytalk PEP](#) (en DE) : ateliers pour encourager le dialogue autour du corps et renforcer l'estime de soi et l'image corporelle positive des adolescent-e-s.
- [#MOICMOI](#) : projet scolaire visant à renforcer la confiance en soi et à promouvoir les compétences psychosociales.
- [Spiegelbilder](#) (en DE) : projet de sensibilisation avec un film documentaire pour et avec des jeunes femmes, traitant notamment des thèmes « Être une femme » et « Image corporelle ».
- [MOOC « Image corporelle positive »](#) : formation en ligne gratuite de cinq semaines pour les personnes de référence et les professionnel-le-s développée par la Haute École spécialisée de Suisse occidentale.

Informations complémentaires

- [Page thématique « Healthy Body Image »](#) (Promotion Santé Suisse)
- [Fiche thématique « Image corporelle positive »](#) (en DE ; Promotion Santé Suisse)
- [Site internet healthybodyimage.ch](#) – Connaissances et offres autour du thème de l'image corporelle positive
- [Page thématique « Healthy Body Image »](#) (en DE ; service spécialisé de l'association PEP, centre de prévention des troubles alimentaires, Hôpital de l'Île, Berne)

nance à un groupe de pair-e-s du même âge, au-delà de la famille, est prioritaire.

Ainsi, les adolescent-e-s aiment expérimenter différentes tendances alimentaires, parfois extrêmes, notamment en vue du prestige social que cela peut leur conférer auprès de leurs pair-e-s. En parallèle, ils/elles se démarquent de la génération de leurs parents et se distancient de la culture alimentaire en vigueur dans leur famille, voire la renversent complètement : des adolescent-e-s issu-e-s d'un foyer végétarien vont ainsi soudainement raffoler des hamburgers, kebabs et autres repas de la restauration rapide. Ce renversement des valeurs peut donc être le signe d'un développement psychologique important : la formation d'une identité propre (Amstad et al., 2022).

Les parents ou les personnes de référence ont néanmoins un rôle important à jouer en réfléchissant le plus tôt possible à leur propre comportement alimentaire et en donnant l'exemple. Ces personnes peuvent également soutenir les adolescent-e-s en leur accordant leur confiance et en établissant un cadre clair et fiable dans lequel ils/elles peuvent s'épanouir de manière autonome et développer leur propre comportement alimentaire. Les adolescent-e-s ont ainsi la possibilité de faire leurs propres expériences tout en bénéficiant d'un cadre de référence rassurant en cas d'incertitudes et de questions ainsi que d'un soutien dans les situations stressantes, par exemple lorsqu'ils/elles sont confronté-e-s à la crainte de prendre trop de poids. La liberté et l'autonomie en matière d'alimentation aident les adolescent-e-s à écouter les signaux de leur corps et à manger de manière intuitive. Le fait de consommer plus de glucides ou d'aliments riches en protéines pendant une certaine période peut par exemple indiquer qu'un-e adolescent-e est capable d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins.

Les personnes de référence peuvent aider les adolescent-e-s à prendre conscience de leurs besoins en leur posant des questions ciblées sur l'évolution de ceux-ci et en les intégrant dans la planification des repas.

Sont à proscrire les remarques jugeantes ou exerçant une pression sur le comportement alimentaire des adolescent-e-s, en particulier celles concernant les changements physiques liés à la puberté. Elles peuvent impacter la santé psychique et augmentent le risque de développer un trouble alimentaire.

3 Facteurs externes influençant le comportement alimentaire des adolescent-e-s

3.1 Le rôle des parents et des autres personnes de référence

Les adolescent-e-s sont confronté-e-s à la lourde tâche de développer leur identité, leurs valeurs, leurs souhaits et leur rôle dans la société – en bref, de développer leur personnalité (Bolliger-Salzmann, 2016). Le comportement alimentaire peut également contribuer à forger l'identité. Il représente toutefois un facteur secondaire en matière de promotion de la santé, car le concept de santé est généralement encore trop abstrait à l'adolescence. Outre le développement personnel, le besoin d'apparte-

Si l'alimentation devient un sujet conflictuel au sein de la famille, les adolescent-e-s peuvent réagir en adoptant un comportement alimentaire encore plus extrême afin de gagner en autonomie. Au cas où ce genre de conduite deviendrait une source d'inquiétude, il est recommandé aux personnes de référence de consulter un-e spécialiste. Elles seront ainsi plus à même de communiquer avec tact leurs préoccupations aux adolescent-e-s et de leur proposer un soutien à l'autogestion. Il est cependant tout aussi important que les personnes de référence sachent ensuite se retirer consciemment de ce rôle.

En bref

- Les parents ou les personnes de référence aident les adolescent-e-s à adopter un comportement alimentaire équilibré en leur donnant l'exemple dès leur plus jeune âge.
- Essayer de nouvelles habitudes alimentaires, parfois même extrêmes, aide les adolescent-e-s à développer leur identité.
- Les adolescent-e-s ont besoin de confiance et d'espace dans un cadre de référence fiable où ils/elles peuvent tester des comportements alimentaires de manière autonome.
- Les personnes de référence doivent éviter les commentaires critiques sur le comportement alimentaire des adolescent-e-s au risque de favoriser le développement de troubles alimentaires.
- Si le comportement alimentaire inquiète les personnes de référence, il leur est recommandé de consulter un-e spécialiste et de proposer avec tact aux adolescent-e-s un soutien à l'autogestion.

3.2 L'influence des groupes de pair-e-s

Le groupe de pair-e-s est généralement constitué d'individus du même âge et sert de référence importante aux adolescent-e-s lorsqu'ils/elles quittent le foyer familial et développent leur propre identité : comment se comportent les autres ? Que pensent-ils/elles de moi ? Où est ma place ? Dans ce processus de recherche et de découverte d'identité et d'appartenance, le comportement du groupe de pair-e-s peut exercer une grande influence sur les adolescent-e-s, y compris sur leur comportement alimen-

taire. « Ce n'est qu'en mangeant de telle ou telle manière que je peux m'intégrer » peut devenir une motivation importante.

Les groupes de pair-e-s sont eux-mêmes influencés par des modèles identitaires ancrés dans la culture, par exemple en ce qui concerne l'identité de genre. Ainsi, la capacité à manger beaucoup ou très épicé est par exemple utilisée pour véhiculer des stéréotypes masculins.

De leur côté, les jeunes générations initient également des changements dans la culture alimentaire et lancent de nouvelles tendances. La culture alimentaire adolescente est particulièrement visible dans les lieux publics où les jeunes personnes se retrouvent et vivent en autonomie (Bartsch, 2010 ; Neumark-Sztainer et al., 2011).

La diversité des modèles et groupes de pair-e-s positifs s'avère utile pour réduire la pression sociale durant l'adolescence. Les messages favorables à la santé sont généralement mieux acceptés lorsqu'ils sont transmis par des personnes auxquelles les adolescent-e-s peuvent s'identifier, à savoir leurs pair-e-s. Les interventions ont donc tout intérêt à miser sur l'éducation par les pair-e-s.

Éducation par les pair-e-s

L'éducation par les pair-e-s est une approche pédagogique dans laquelle des personnes du même âge transmettent des connaissances et des compétences. Il s'agit d'un outil éprouvé, notamment pour sensibiliser les adolescent-e-s à leur propre comportement alimentaire. À titre d'exemple citons @Pfannefertig, un projet de la Société Suisse de Nutrition (SSN) visant à promouvoir les compétences culinaires des adolescent-e-s. Les contenus sont en partie transmis par les adolescent-e-s eux/elles-mêmes.

Dans ce contexte, le foyer familial regagne en importance : il représente un lieu où les adolescent-e-s peuvent compter sur un approvisionnement alimentaire fiable. Loin de leur groupe de pair-e-s, les adolescent-e-s devraient pouvoir jouir à la maison également d'une marge de manœuvre suffisante pour s'alimenter de manière de plus en plus autonome (p.ex. manger en dehors des repas familiaux ou

choisir les aliments selon leurs propres envies) (Bartsch, 2010; voir section 3.1). Dans l'idéal, le foyer familial offre également des repères pour une alimentation équilibrée.

Des besoins alimentaires accrus et des comportements alimentaires coûteux peuvent toutefois être source de tensions familiales, en particulier lorsque les moyens financiers sont limités. Il convient alors de trouver des solutions avec les adolescent-e-s. Le fait qu'à cet âge les repas sont de plus en plus souvent pris à l'extérieur – à l'école, sur leur lieu de formation et pendant les loisirs – peut peser encore davantage sur le porte-monnaie du ménage. Il est important ici que les écoles, les entreprises formatrices, les cantons et les communes proposent des offres de repas aussi équilibrés et abordables que possible. Les locaux où les adolescente-e-s peuvent préparer leurs repas et une approche participative dans la restauration collective représentent ici des pistes intéressantes.

En bref

- Durant le processus de développement identitaire, les adolescent-e-s se comparent à leurs pair-e-s et recherchent un sentiment d'appartenance. Les groupes de pair-e-s influencent les habitudes alimentaires de leurs membres à différents niveaux.
- Les modèles du même âge sont généralement mieux acceptés par les adolescent-e-s et se prêtent donc à des interventions de type éducation par les pair-e-s, qui encouragent une alimentation équilibrée.
- Le foyer familial doit offrir aux adolescent-e-s une sécurité alimentaire en dehors du groupe de pair-e-s et être perçu comme un refuge. En offrant un cadre sûr où les adolescent-e-s peuvent gagner en autonomie dans leurs choix alimentaires, le foyer familial représente une ressource précieuse pour le développement de comportements alimentaires sains.
- Des besoins caloriques accrus et de nouveaux modes d'alimentation peuvent entrer en conflit avec les moyens financiers de la famille. Négocier avec les adolescent-e-s et leur proposer une alimentation peu coûteuse mais adaptée à leurs besoins constituent des solutions possibles.

3.3 Influence des réseaux sociaux

Les médias sociaux, qui font partie intégrante du quotidien des adolescent-e-s, représentent un moyen important pour la recherche d'identité et la création d'un entourage social. En Suisse, 94% des adolescent-e-s de 12 à 19 ans sont inscrit-e-s sur au moins un réseau social. Environ la moitié d'entre eux/elles utilisent les réseaux sociaux plusieurs fois par jour (Snapchat 59%, Instagram 56%, TikTok 50%; Külling-Knecht et al., 2024).

L'alimentation est l'un des thèmes les plus populaires sur les réseaux sociaux, tout comme la santé (y c. le fitness). Ces sujets sont largement et principalement abordés par des influenceur-euse-s qui établissent une relation émotionnelle avec les adolescent-e-s (Bartelmess, 2021). Par rapport aux informations traditionnelles sur l'alimentation, les contenus et le langage des influenceur-euse-s sont beaucoup plus proches du quotidien et des intérêts des adolescent-e-s (Endres, 2018). Cependant, les informations sur la santé véhiculées par ce biais sont souvent peu fondées scientifiquement ou carrément erronées (Endres, 2021). En outre, elles véhiculent couramment des stéréotypes liés aux rôles de genre, car les influenceur-euse-s ont plus de succès avec ce type de contenus qu'avec des contenus non conventionnels.

L'impact des influenceur-euse-s sur le comportement des adolescent-e-s en matière de santé est considérable (Amstad et al., 2022; Endres, 2021). Des études scientifiques montrent qu'une consommation élevée de médias sociaux est associée à une insatisfaction accrue à l'égard de son propre corps (voir section 2.2 sur l'image corporelle) et à un risque augmenté de comportements alimentaires restrictifs et de troubles alimentaires.

À l'inverse, les réseaux sociaux peuvent également contribuer à l'émancipation et à l'autonomisation des adolescent-e-s, notamment au travers du mouvement «body positivity». Un exemple en est la tendance «Instagram vs reality», qui compare des images retouchées et idéalisées issues des réseaux sociaux à des images réelles. En outre, les réseaux sociaux peuvent inciter à tester des aliments et des recettes de cuisine, voire à planifier son alimentation à long terme (Wang et al., 2022). En résumé, l'influence considérable qu'exercent les réseaux sociaux sur le public cible des adolescent-e-s recèle un grand potentiel pour la diffusion d'informations scientifiquement fondées et favorables à la santé, notamment sur l'alimentation équilibrée.

Les personnes de référence doivent aborder la consommation de médias sociaux avec les adolescent-e-s et leur témoigner un intérêt sincère et dénué de jugement. Il est également important que les compétences numériques et l'esprit critique des adolescent-e-s soient développés et encouragés. Ils/elles doivent ainsi être en mesure de choisir les contenus et les images auxquels ils/elles souhaitent être confronté-e-s. Autour du thème de l'image corporelle, les adolescent-e-s peuvent créer de la diversité dans le flux d'informations en suivant des personnes ayant des morphologies différentes et en excluant certains contenus. Plus leur cerveau est exposé à la diversité, plus leur conception de la normalité sera variée.

En bref

- Les médias sociaux sont bien plus que des plateformes de communication pour les adolescent-e-s. Ils servent à la recherche d'identité et à la création d'un réseau social.
- Les médias sociaux exercent une grande influence sur les adolescent-e-s. Les thèmes liés à l'alimentation et à la santé sont particulièrement populaires.
- Pour les adolescent-e-s, les influenceur-euse-s sont des modèles particulièrement influents : leur style de communication s'apparente à celui des jeunes générations, au parler quotidien, bien que les contenus soient souvent stéréotypés et peu fondés scientifiquement.
- La portée des influenceur-euse-s et leur proximité avec les adolescent-e-s peuvent être mises à profit pour diffuser des mesures et des messages favorables à la santé.
- Les personnes de référence doivent s'intéresser à la réalité numérique des adolescent-e-s, rechercher le dialogue et adopter une attitude aussi neutre que possible qui témoigne de leur attention.
- S'agissant du comportement en matière de santé et d'alimentation, il est essentiel que les adolescent-e-s développent leurs compétences numériques et leur esprit critique dans l'usage des médias sociaux.

4 Recommandations d'action

Le principe de la **participation** doit s'appliquer à tous les niveaux : les adolescent-e-s doivent être activement impliqué-e-s dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des projets et des mesures. Pour plus d'informations sur le thème de la participation, voir le guide [La participation d'adolescent-e-s dans des projets de promotion de la santé](#).

4.1 Recommandations d'action au niveau individuel

Parents et autres personnes de référence

- **Prendre en compte les motivations et les intérêts** : les adolescent-e-s se concentrent davantage sur l'expérience du moment présent que sur les conséquences à long terme de leurs actes. Leur motivation à adopter un certain comportement sera donc plus grande si leurs intérêts actuels sont concernés et qu'ils/elles peuvent en tirer un bénéfice immédiat.
- **Allier structure et autonomie** : les personnes de référence doivent créer un cadre favorable à la santé qui laisse aux adolescent-e-s la marge de manœuvre nécessaire pour développer leur personnalité et leur responsabilité individuelle, notamment en matière d'alimentation.
- **Tenir compte de l'évolution des besoins nutritionnels** : les besoins nutritionnels accrus des adolescent-e-s doivent être couverts par une alimentation équilibrée tenant également compte de leurs préférences gustatives. Les personnes de référence doivent trouver des solutions avec les adolescent-e-s et veiller, par exemple dans le cas d'une alimentation végétane, à un apport suffisant en protéines végétales.
- **Définir en commun les responsabilités et la répartition des tâches** : si le comportement alimentaire des adolescent-e-s est source de tensions, il s'agit de réfléchir aux responsabilités et à la répartition des tâches afférentes à l'alimentation. Celles-ci doivent être clarifiées en commun et réorganisées si nécessaire. Les adolescent-e-s doivent être impliqué-e-s non seulement dans la préparation des repas, mais aussi dans la budgétisation et les achats. Cela renforce leurs compétences en matière d'alimentation tout comme leur autonomie.

- **Accompagner plutôt qu'imposer :** dans la mesure du possible, le rythme et la quantité des repas ne devraient pas être dictés de l'extérieur. Il s'agit au contraire de laisser aux adolescent-e-s la possibilité d'organiser leurs repas, tout en leur offrant un accompagnement.
- **Transmettre une culture alimentaire positive :** il convient d'adopter une attitude impartiale à l'égard des aliments, sans les classer dans les catégories « bon » ou « mauvais ». L'alimentation ne devrait en outre jamais être associée à des conditions, des pressions ou des contraintes.
- **Adopter une attitude neutre :** les adolescent-e-s sont soumis-e-s à une forte pression tant sociale qu'intérieure, qui peut se répercuter sur leur comportement alimentaire. Les parents ou les personnes de référence peuvent réduire cette pression en s'abstenant de commenter ou de juger l'alimentation et les changements physiques, notamment la prise ou la perte de poids. Cela implique également de ne pas calculer la teneur en calories des aliments.
- **Donner l'exemple :** les personnes de référence doivent réfléchir à leurs propres habitudes alimentaires et montrer l'exemple par un comportement positif. Elles doivent éviter autant que possible d'aborder le sujet de leur propre poids et de leur rapport à celui-ci avec les adolescent-e-s.
- **Favoriser le développement d'une image corporelle positive :** les personnes de référence peuvent montrer l'exemple en traitant leur corps avec respect, en s'abstenant de faire des commentaires désobligeants sur elles-mêmes ou sur les autres, en prenant soin de leur corps et en évitant de rattacher leur valeur personnelle à leur apparence physique. Les adolescent-e-s peuvent s'inspirer de personnes de référence ayant fait un travail sur leur image corporelle, notamment en :
 - réfléchissant à la façon dont elles perçoivent et parlent de leur corps,
 - apprenant à ressentir leur corps et ses besoins,
 - traitant leur corps avec respect.
- **Accompagner la confrontation avec des modèles :** en matière de perception du corps ou de la santé en général, les personnes de référence doivent aider les adolescent-e-s à adopter une attitude critique vis-à-vis des modèles véhiculés par la publicité, les médias sociaux ou les pair-e-s. Il s'agit d'identifier et de questionner

ensemble les idéaux irréalistes représentés et d'encourager la diversité et l'individualité.

- **Aider à gérer le stress :** les adolescent-e-s traversent une phase difficile de leur vie durant laquelle ils/elles doivent développer des stratégies de gestion du stress. Les personnes de référence peuvent les soutenir en abordant le thème de la gestion du stress avec eux/elles, en leur montrant des stratégies positives et en les aidant à découvrir ce qui leur fait du bien. Pour ce qui est du comportement alimentaire, cela implique d'être à l'écoute des besoins de son corps, d'identifier ses besoins énergétiques et de s'octroyer consciemment des moments de plaisir.
- **Solliciter un soutien professionnel :** en cas d'inquiétudes concernant le comportement alimentaire des adolescent-e-s, les personnes de référence peuvent consulter un-e spécialiste. Si les relations sont bonnes, il est bien sûr possible de commencer par discuter directement avec l'adolescent-e pour partager les inquiétudes et craintes réciproques. De premières mesures peuvent ainsi être définies en commun pour amorcer un changement. Toutefois, si aucune amélioration n'est constatée ou si la situation devient de plus en plus pesante ou urgente, il est judicieux de rechercher un soutien professionnel. Le rôle des personnes de référence ne s'arrête pas là pour autant. Même si elles jouent un rôle moins actif, elles restent des interlocutrices importantes, en étroite collaboration avec les spécialistes le cas échéant.

Professionnel-le-s de la santé

- **Transmettre les bases d'une alimentation équilibrée :** les professionnel-le-s doivent sensibiliser les adolescent-e-s à l'importance d'une alimentation équilibrée, en mettant l'accent sur les changements de comportement, la perception du corps et une image corporelle positive.
- **Se concentrer sur les changements comportementaux :** au lieu de formuler des recommandations rigides, les professionnel-le-s doivent tenir compte de la faisabilité (à long terme) des changements visés en vue d'adopter un comportement alimentaire équilibré.
- **Mettre l'accent sur les sensations corporelles et l'alimentation intuitive :** les adolescent-e-s devraient être formé-e-s et encouragé-e-s à percevoir les signaux de soif, de faim et de satiété

de leur corps. Cela inclut, par exemple, la compréhension du rythme alimentaire individuel, essentiel notamment pour stabiliser le taux de glycémie. Ces compétences en matière de perception des signaux corporels favorisent un comportement alimentaire intuitif et adapté aux besoins.

- **Miser sur une image corporelle positive :** la promotion d'une image corporelle positive doit être définie comme une priorité en raison de son importance capitale pour le bien-être. Les professionnel-le-s doivent sensibiliser les parents et les personnes de référence à l'impact délétère des commentaires sur le poids, les changements corporels et l'apparence physique des adolescent-e-s.
- **Identifier les comportements à risque :** les professionnel-le-s doivent être en mesure d'identifier les comportements alimentaires à risque chez les adolescent-e-s, qui peuvent être les indicateurs d'un trouble alimentaire ou de carences.

4.2 Recommandations pour les multiplicateur-trice-s : responsables de projet et professionnel-le-s des secteurs scolaire, récréatif, communal et cantonal

Implication et soutien des parents et des personnes de référence

- **Impliquer les personnes de référence et former les parents :** par exemple par le biais de soirées d'information ou d'ateliers destinés aux personnes de référence des adolescent-e-s portant sur les changements survenant à l'adolescence et, plus particulièrement, à la puberté et leur impact sur une alimentation équilibrée (et l'activité physique).
- **Diffuser les offres d'information, de formation continue et de conseil :** donner aux personnes de référence les moyens d'agir grâce à des offres numériques et analogiques telles que des sites internet contenant des informations et des recommandations sur le développement et les comportements alimentaires des adolescent-e-s (p. ex. [les offres de l'association PEP](#) de l'Hôpital de l'Île à Berne).
- **Motiver les personnes de référence à faire appel à des spécialistes :** encourager les personnes de référence à consulter des spécialistes en cas d'inquiétudes.

Mesures pour les écoles

- **Intégrer des contenus sur les comportements alimentaires dans l'enseignement scolaire :** les thèmes liés à la promotion de la santé en général ne devraient pas seulement être traités dans le cadre de projets et de modules spécifiques, mais être intégrés de manière continue dans l'enseignement.
- **Développer des offres de formation :** les écoles et les institutions pour adolescent-e-s, telles que les centres de jeunesse, devraient proposer des événements d'information et de formation continue qui abordent le thème du comportement alimentaire chez les adolescent-e-s et encouragent ces dernier-ère-s à adopter une alimentation équilibrée.
- **Soutenir le corps enseignant :** les enseignant-e-s doivent être soutenu-e-s dans la mise en œuvre de mesures de promotion d'une alimentation équilibrée par le biais de matériel didactique et de formations.
- **Proposer une formation nutritionnelle holistique dans les classes :** les contenus scolaires ne devraient pas seulement traiter de comportement alimentaire au sens strict, mais inclure également les thèmes de la régulation des émotions, de la gestion du stress et de l'image corporelle. L'utilisation des médias sociaux revêt une importance particulière en raison de leur influence sur l'image corporelle. En outre, les enseignant-e-s doivent être sensibilisé-e-s à leur rôle de modèle et à la démarche d'introspection qui y est associée.

Utilisation ciblée des pair-e-s et des médias sociaux

- **Utiliser l'éducation par les pairs :** les adolescent-e-s étant particulièrement réceptif-ve-s à ce qui vient de leurs pair-e-s, il est recommandé de mettre en place des projets d'éducation par les pair-e-s dans le domaine de la formation nutritionnelle.
- **Utiliser les médias sociaux :** les médias sociaux constituent une plateforme particulièrement adaptée pour diffuser des modèles positifs et aussi diversifiés que possible, car les adolescent-e-s d'aujourd'hui s'orientent principalement vers leurs pair-e-s et d'autres modèles sociaux. Les projets avec des influenceur-euse-s sont particulièrement idoine-s en raison de leur large portée.
- **Développer les compétences numériques et l'esprit critique :** les adolescent-e-s doivent être formé-e-s à l'utilisation des médias sociaux et développer leurs compétences numériques afin d'être à même de porter un regard critique sur l'influence qu'exercent les médias sociaux sur l'image corporelle et les comportements alimentaires.

Informations complémentaires

- [Recommandations nutritionnelles suisses \(OSAV\)](#)
- [Enquête nationale sur la nutrition menuCH-Kids](#) (population âgée de 6 à 17 ans)
- [Étude HBSC \(Health Behavior in School-aged Children\) : enquête sur la santé des élèves en Suisse](#)

Bases et outils pour les professionnel-le-s :

- [Infographie : comment atteindre les jeunes avec des messages de promotion de la santé ?](#)
- [Conclusions sur une bonne ambiance à table lors des repas en commun à l'accueil parascolaire](#)
- [La rébellion dans l'assiette – L'alimentation et ses défis, entre famille et école](#) (en DE)
- [La participation d'adolescent-e-s dans des projets de promotion de la santé \(PSCH\)](#)
- [Alimentation à l'école : matériel didactique et projets \(SSN\)](#)
- [Offre SchoolMatters](#) : soutien aux écoles pour devenir des lieux durables et favorables à la santé

Conseils à la population :

- [Feuille d'information : L'alimentation des adolescents \(SSN\)](#)
- [Conseils pour des collations équilibrées \(PSCH\)](#)
- [Feel-ok.ch – Alimentation](#)
- [Formation des parents CH](#)

5 Bibliographie

- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes - Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 9. Promotion Santé Suisse.
<https://promotionsante.ch/rapport-9>
- Bartelmess, T. (2021). Möglichkeiten der Analyse von Social-Media-Daten für die Ernährungskommunikation. Dans J. Godemann et T. Bartelmess (éds), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Theorien – Methoden* (pp. 291-315). Springer.
- Bartsch, S. (2010). Jugendesskultur: Jugendliche Essverhalten im häuslichen und ausserhäuslichen Umfeld. *Ernährungs Umschau*, 57(8), 432-438.
- Bolliger-Salzmänn, H. (2016). La santé psychique durant l'adolescence. Dans M. Blaser & F. T. Amstad (éds), *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base* (pp. 70-81). Promotion Santé Suisse.
- Chatelan, A., Gaillard, P., Kruseman, M. & Keller, A. (2019). Total, Added, and Free Sugar Consumption and Adherence to Guidelines in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients*, 11(5), 1117.
<https://doi.org/10.3390/nu11051117>
- Chulani, V. L. & Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care*, 41(3), 465-487.
<https://doi.org/10.1016/j.pop.2014.05.002>
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (2023). *Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Rapport de recherche No 159. Addiction Suisse.
<https://doi.org/10.58758/rech159>
- Endres, E.-M. (2018). *Ernährung in Sozialen Medien: Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-21988-8>
- Endres, E.-M. (2021). *Soziale Medien in der Ernährungskommunikation: Relevanz und Potenziale*. zem::dg, Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft.
<https://doi.org/10.17904/ku.edoc.28506>
- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J. & Süss, D. (2024). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-32019>
- Lechner, E. (2021). Riot, don't diet! Aufstand der widerspenstigen Körper. *merz / medien + erziehung*, 65(3), 92. <https://doi.org/10.21240/merz/2021.3.24>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E. & Loth, K. (2011). Dieting and Disordered Eating Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004-1011.
<https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Jugendalter. Dans R. Oerter & L. Montada (éds), *Entwicklungspsychologie* (6^e éd., pp. 271-332). Beltz Verlag.
- Promotion Santé Suisse (2016). *Themenblatt: Körperbild. Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen*. Promotion Santé Suisse. Disponible sous : <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/healthy-body-image.html>
- Promotion Santé Suisse (2017). *Image corporelle positive chez les jeunes en Suisse. Une comparaison entre la Suisse alémanique (2015) et la Suisse romande (2016)*. Feuille d'information 25. Promotion Santé Suisse.
- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (1998). *Ernährungspsychologie* (2^e éd.). Hogrefe.
- Wang, C.-H., Sher, S. T.-H., Salman, I., Janek, K. & Chung, C.-F. (2022). «TikTok made me do it»: Teenagers' Perception and Use of Food Content on TikTok. *Interaction Design and Children*, 458-463. <https://doi.org/10.1145/3501712.3535290>

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Pilotage du projet Promotion Santé Suisse

Bettina Husemann, Responsable de projets
Alimentation

Autrices

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

Rédaction

Nina Jacobshagen

Crédit photographique image de couverture

iStock

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 126

© Promotion Santé Suisse, novembre 2025

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications